

cassino pix 1 real

O que a motivação tem haver com as nossas conhecidas promessas e resoluções de ano novo? Emagrecer, parar de fumar, casa, ter filhos, comprar um imóvel, mudar de emprego, melhorar as relações pessoais? Expectativas muito comum nas nossas intenções para o ano que ainda se inicia.

Todos esses desejos necessitam de alguma motivação. Pensar, ruminar as ideias e a vontade, a motivação envolve a ação e consequentemente mudanç

as para buscar algum objetivo em médio e longo prazo.

Querer mudar e agir, sair da tal zona de conforto, fazer diferente.

Parece simples, mas sabemos que na prática é difícil alterar hábitos enraizados em nossos padrões de comportamentos.

A motivação é um tema muito estudado na Psicologia, na Neurociência em diversas outras áreas do conhecimento que envolve o comportamento humano, portanto, também é foco central da Psicologia do Esporte.

Muitos autores e teorias que discorrem e se aprofundam sobre o tema.

Não tenho essa pretensão nesse post, apenas pretendo lançar algumas ideias para possíveis reflexões.

Você sabe o que é a motivação? Isso é fundamental para qualquer busca por objetivos, imprescindível o autoconhecimento.

Porque, quando falamos em motivação não existe receita de bolo ou guia passo a passo, pois ela é pessoal, individual e

exclusiva.

O que lhe motiva pode ser completamente diferente para as pessoas mais próximas de seu ciclo social.

O que faz uma pessoa acordar cedo todos os dias para se exercitar? O que me levou há quatro anos atrás a começar a escrever esse blog? Para que as pessoas estudam um novo idioma? Por que alguém abandona uma carreira segura para abrir o próprio negócio? Isso são exemplos de motivação.

Muitas pessoas naturalmente mais motivadas do que outras, assim como há pessoas mais simpáticas, mais emotivas, mais agressivas etc.

Muitas influências biológicas, sociais e psicológicas envolvidas nesse processo.